



## Student Well-Being Ditinjau dari Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMA

Endah Andriani Pratiwi <sup>1</sup>, Triana Putri Wahyuningtyas <sup>2</sup>, Devy Sekar Ayu Ningrum <sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Indonesia

<sup>3</sup> Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi, Indonesia

### ARTICLE INFO

**Received:** September 01, 2024; **Revised:** September 25, 2024; **Accepted:** September 29, 2024

### KEYWORDS

*Student well-being;  
Academic stress;  
High school students*

### ABSTRACT

*Student well-being has an important role in optimizing students in achievement. However, students tend to have low student well-being due to a lot of academic pressure. This study aims to determine how much effect academic stress has on student well-being in senior high school students. Quantitative research using an inductive approach with the type of causality research on 219 students. Educational Stress Scale of Adolescents (ESSA) and Student Subjective Well-Being Questionnaire (SSWQ) were used as data collection tools. The results showed that there was no effect of academic stress on student well-being. Overall, most students have a moderate level of academic stress and student well-being. From the results of this study, the researchers suggest for future researchers to examine other factors that can affect student well-being besides academic stress, such as motivation, coping strategies, social support, forgiveness, self-esteem.*

### KATA KUNCI

*Student well-being;  
Stres akademik;  
Siswa SMA*

### ABSTRAK

*Student well-being* berperan penting untuk mengoptimalkan diri siswa dalam mencapai prestasi. Namun, siswa cenderung memiliki *student well-being* yang rendah disebabkan banyaknya tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji seberapa besar pengaruh stres akademik terhadap *student well-being* pada siswa SMA. Penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kausalitas terhadap 219 siswa SMA. *Educational Stress Scale of Adolescents (ESSA)* dan *Student Subjective Well-Being Questionnaire (SSWQ)* digunakan sebagai alat pengambilan data. Secara keseluruhan, sebagian besar siswa memiliki tingkat stres akademik dan memiliki tingkat *student well-being* pada kategori sedang. Hanya satu aspek pada variabel stres akademik yang mampu memprediksi tingkat *student well-being* pada siswa, yaitu pada aspek *worry about grades* yang memiliki pengaruh signifikan. Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *student well-being* selain stres akademik, seperti motivasi, strategi coping, dukungan sosial, *forgiveness*, *self-esteem*.

## 1. PENDAHULUAN

ASiswa SMA dengan rentan usia 15-18 tahun jika ditinjau dari psikologi perkembangan termasuk ke dalam masa remaja (Hurlock, 2011). Dalam tugas perkembangannya, siswa SMA mendapatkan tuntutan perubahan yang besar dalam pola perilaku ataupun sikap, dan kebanyakan pada masa ini juga adanya banyak harapan dipusatkan pada perkembangannya. Mereka juga harus bisa menerima keadaan fisik, menerima peran seks yang diakui masyarakat, membentuk nilai-nilai yang sesuai dengan usianya. Tidak hanya itu mereka juga berusaha untuk mandiri baik secara emosional dari orang tua atau orang sekitarnya dan mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab (Hurlock, 2011). Terdapat berbagai masalah yang sering terjadi di lingkungan masyarakat

\* **Corresponding Author:** Endah Andriani Pratiwi; [✉ endah.andriani@lecture.unjani.ac.id](mailto:endah.andriani@lecture.unjani.ac.id)  
Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Indonesia  
Address: Jl. Terusan Jend. Sudirman, Cimahi, Jawa Barat, Kota Cimahi, Jawa Barat 40525, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.22460/quanta.v8i3.5193>



Copyright © 2024 by Author, Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan by UPT Publikasi Ilmiah dan HKI, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi is licensed under CC-BY-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

khususnya pada usia masa remaja, salah satunya permasalahan yang berhubungan dengan akademik atau dalam ruang lingkup pendidikan (Merdeka.com, 2021). Ketua Umum Ikatan Psikologi Klinis Indonesia, Dr Indria L. Gamayanti M.Si (Suara.com, 2020) mengatakan bahwa ditemukan hambatan dalam proses belajar pada remaja sebesar 27,2%.

Dony & Sulisworo (2020), mengatakan dengan adanya tekanan yang dirasakan oleh siswa seperti tugas yang terjadi oleh individu dalam bidang akademik akan berpengaruh pada rendahnya tingkat well-being yang menyebabkan tingkat kepuasan akan kehidupan yang dirasakannya rendah. Menurut Renshaw (2015), student well-being merupakan persepsi diri remaja mengenai kesehatan dan kesuksesan dalam kehidupannya di lingkungan sekolah. Student well-being dapat memberikan indikator awal yang mudah dikelola secara efektif untuk meningkatkan kemungkinan hasil akademik yang memuaskan (Sibley, et. al, 2015). Tidak hanya itu, siswa yang sudah mencapai kondisi well-being atau berada dalam keadaan yang well-being akan merasakan keefektifan dalam proses pembelajarannya (Nurfitriyani, et. al., 2017). Keadaan well-being juga mempengaruhi pada kualitas pencapaian siswa dalam proses pembelajarannya (Ledya, 2018).

Stres akademik dapat menjadi salah satu variabel yang dapat mempengaruhi tingkat well-being siswa karena disaat siswa merasakan ada tekanan baik yang berasal dari dalam diri, orang tua, sekolah dan lingkungannya yang mampu membuat kekhawatiran dalam mencapai prestasi dan memenuhi target yang sudah dia tetapkan. Siswa yang mengalami stres akademik tidak mampu secara efektif dan maksimal dalam menjalankan kegiatan di lingkungan sekolahnya. Individu yang mengalami stres akademik juga akan merasa tidak santai dan nyaman dalam berkontribusi secara penuh dalam pembelajaran yang menyebabkan tidak maksimal dalam pencapaian prestasinya. Tidak hanya itu dengan adanya keadaan yang tidak nyaman, akan membuat individu siswa menjadi tidak well-being. (Dony & Sulisworo, 2020)

Tidak hanya itu, Dony & Sulisworo (2020) mengatakan bahwa tingkat well-being pada individu siswa dapat dipengaruhi oleh motivasi, strategi coping, dukungan sosial, forgiveness, self-esteem dan stres akademik. Pada 2018, peneliti asal India melakukan penelitian yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan salah satu masalah yang mampu menghancurkan atau merusak dalam mempengaruhi tingkat student well-being dan kesehatan mental. Siswa di India dan Indonesia memiliki karakteristik yang berbeda, baik dalam suku, rasa dan budayanya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh stres akademik terhadap student well-being pada siswa SMA. Kami berhipotesis bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap student well-being pada siswa SMA.

## 2. METODE

### 2.1 Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan kausalitas. Rancangan ini dianggap sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menguji pengaruh stres akademik terhadap student well-being pada siswa. Penelitian ini dilakukan secara paperless dengan bantuan google form, dimana di dalam google form tersebut berisikan item-item dari setiap variabel stres akademik dan student well-being.

### 2.2 Subjek Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 219 siswa kelas 11 SMA Negeri di Kabupaten Bandung Barat dengan rentan usia 15-18 tahun yang dipilih melalui simple random sampling karena setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (65,8%). Partisipan terdiri dari tiga usia yang berbeda, yaitu usia 16 tahun (42,5%), usia 17 tahun (34,2%) dan 15 tahun (23,3%). Semua partisipan telah mengisi formulir persetujuan sebelum mengisi kuesioner.

### 2.3 Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah Educational Stress Scale Of Adolescent (ESSA) disusun oleh Sun, et., al (2011) yang terdiri 16 item dengan skala likert empat point (yaitu, 1 = "sangat tidak sesuai", 2 = "tidak sesuai", 3 = "sesuai", 4 = "sangat sesuai") (Sun, et, all, 2011). Ini mengukur lima aspek, yaitu pressure from study, wordkload, worry about grades, self-expectation dan despondency. Dalam penelitian ini, ESSA diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh satu orang ahli bahasa dan dilakukan expert judgement. Kemudian dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan software JASP versi 0.16.0 dengan hasil menunjukkan dari 16 item ESSA terdapat 12 item dinyatakan valid karena memiliki nilai std.est (all) > 0.5 dan

4 item lainnya memiliki nilai  $std.est (all) < 0.5$ , sehingga keempat item tersebut harus revisi dengan nilai alpha cronbach ( $\alpha$ ) = 0.731 dengan artian variabel ini dapat dinyatakan reliabel.

Sementara itu, student well-being menggunakan instrumen Student Subjective Wellbeing Questionnaire (SSWQ) disusun oleh Renshaw, et, al (2015) yang terdiri 16 item dengan skala likert empat point (yaitu, 1 = "Hampir Tidak Pernah", 2 = "kadang-kadang", 3 = "sering", 4 = "hampir selalu". Ini mengukur empat dimensi, yaitu school connectedness, joy of learning, educational purpose, dan academic efficacy.

#### 2.4 Analisis Data

Dalam penelitian ini, SSWQ diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan bantuan satu ahli bahasa dan dilakukan expert judgement. Setelah itu dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas dengan bantuan software JASP versi 0.16.0 dengan hasil menunjukkan terdapat 13 item yang dinyatakan valid karena memiliki nilai  $std.est (all) > 0.5$  dan 3 item dinyatakan harus revisi karena memiliki nilai  $std.est (all) < 0.5$ , dengan nilai alpha cronbach ( $\alpha$ ) = 0.892, sehingga dapat dikatakan reliabel.

Penulis melakukan uji regresi sederhana menggunakan Uji F Simultan untuk menguji pengaruh kedua variabel dengan menggunakan software versi 25.0 for windows. Pengujian asumsi menghasilkan distribusi normal dari variabel dan menunjukkan kecenderungan yang linier. Sebelum melakukan uji hipotesis, penulis melakukan uji asumsi klasik untuk menguji data yang digunakan sudah memenuhi asumsi data regresi. Dalam pengujiannya, penulis melakukan uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Hasil uji asumsi normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi secara normal dengan nilai signifikan 0,200 ( $p > 0.05$ ). Hasil uji linearitas menunjukkan linearitas variabel terikat dan variabel bebas terpenuhi dengan nilai signifikansi 0.097 ( $P Value Sig > 0.05$ ). Uji heterokedasitas menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas karena titik-titik tersebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu secara jelas baik di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini berarti tidak terjadi heteroskedastisitas, dimana varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain tetap.

Tabel 1 merangkum statistik deskriptif stres akademik dan student well-being. Dapat dilihat bahwa siswa SMA memiliki stres akademik pada kategori sedang yaitu 149 orang (68,0%). Dalam student well-being rata-rata siswa berada pada kategori sering yaitu 160 orang (73,1%).

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (Strees Akademik)

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
25 - 36,5	Rendah	32	14,6%
37 - 48,5	Sedang	149	68,0%
49 - 61	Tinggi	38	17,4%
	Total	219	100%

**Tabel 2.** Kategori Stres Akademik

Kategori Stres Akademik * Jenis Kelamin Crosstabulation					
		Jenis Kelamin		Total	
		Laki-laki	Perempuan		
Kategori Stres Akademik	Rendah	Jumlah	16	16	32
		%	7,3%	7,3%	14,6%
	Sedang	Jumlah	46	103	149
		%	21,0%	47,0%	68,0%
	Tinggi	Jumlah	13	25	38
		%	5,9%	11,4%	17,4%
Total	Jumlah	75	144	219	

%	34,2%	65,8%	100,0%
---	-------	-------	--------

**Tabel 3.** Student Well Being

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
16 – 23	Hampir tidak pernah	0	0%
24 – 39	Kadang-kadang	38	17,4%
40 – 55	Sering	160	73,1%
56 – 64	Hampir Selalu	21	9,6%
	Total	219	100%

**Tabel 4.** Kategori Stres Akademik

Kategori Student Well-Being * Jenis Kelamin Crosstabulation					
Kategori Student Well-Being	Kategori	Jumlah	Jenis Kelamin		Total
			Laki-laki	Perempuan	
Kadang-kadang	Jumlah	14	24	38	
	%	6,4%	11,0%	17,4%	
Sering	Jumlah	52	108	160	
	%	23,7%	49,3%	73,1%	
Hampir selalu	Jumlah	9	12	21	
	%	4,1%	5,5%	9,6%	
Total	Jumlah	75	144	219	
	%	34,2%	65,8%	100,0%	

Selanjutnya, berdasarkan uji regresi linear sederhana secara simultan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,109 ( $p > 0,05$ ) dengan nilai Adjusted R Square sebesar 0,007 atau 0,7% maka variabel stres akademik tidak berkontribusi terhadap student well-being, sementara sisanya 99,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 4.** Hasil Uji Regresi Berdasarkan Aspek

Aspek Stres Akademik	R <sub>2</sub>	F	Sig.
<i>Pressure from Study – Student Well-Being</i>	0,001	0,322	0,571
<i>Workload – Student Well-Being</i>	0,016	3,445	0,065
<i>Worry about Grade – Student Well-Being</i>	0,46	10,528	0,001
<i>Self-expectation – Student Well-Being</i>	0,004	0,873	0,351
<i>Despondency – Student Well-Being</i>	0,010	2,289	0,132

### 3.2. Pembahasan

Dalam penelitian ini tidak terdapat pengaruh yang signifikan, dikarenakan hanya terdapat satu aspek stres akademik yang mampu memprediksi tingkat student well-being pada siswa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan apabila tingkat stres akademik pada siswa tinggi maka tingkat well-being akan rendah (Solomou, et al., 2021). Secara deskriptif, sebagian besar siswa ditemukan memiliki tingkat stres akademik dan student well-being yang sedang. Dengan adanya perbedaan tingkat student well-being pada tiap-tiap usia siswa dan dari jenis kelamin terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam tingkatan stres akademik yang mereka alami. Diener (1984), mengatakan usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi individu dalam penghayatan well-beingnya. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan Diener, et., al (2005) yang menyatakan

terdapat perbedaan antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki dalam tingkat well-beingnya, dimana wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif dibandingkan dengan laki-laki.

Jika ditinjau dari jenis kelamin terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam tingkatan stres akademik yang mereka alami, Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ruhmadi et., all (2014), yang mengatakan adanya perbedaan tingkat stres akademik antara laki-laki dan perempuan, karena siswa dengan jenis kelamin perempuan ditemukan lebih tinggi angka stres akademiknya. Pada penelitian ini siswa dengan jenis kelamin perempuan berada dalam kategori sedang, dimana mereka lebih banyak merasakan emosi negatif dalam ruang lingkup akademiknya, seperti tidak merasakan kepercayaan diri atas setiap pencapaiannya dan merasa khawatir akan pencapaian mereka terkhusus pada nilai.

Pada variabel student well-being, terdapat perbedaan antara siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam penghayatannya dimana kebanyakan siswa perempuan berada dalam kategorisasi sering. Dimana siswa yang menghayati student well-being merasa sudah menjalankan proses pembelajaran dengan keadaan yang cukup sejahtera sebagai siswa di sekolah, seperti mereka merasakan kenyamanan, rasa senang dalam pembelajaran, memiliki keterlibatan dalam tugas, keterhubungan atau keterkaitan dengan civitas akademika di lingkungan sekolah, dan memberikan penilaian bahwa sekolah dan tugas akademik merupakan hal yang penting dan dalam pemenuhannya harus efektif. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan Diener, et., all (2005) yang menyatakan terdapat perbedaan antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki dalam tingkat well-beingnya, dimana wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif dibandingkan dengan laki-laki.

Dalam penelitian ini hanya terdapat satu aspek stress akademik (*aspek worry about grade*) yang memprediksi tingkat *student well-being*. Kekhawatiran akan nilai ini menjadi hal yang banyak dirasakan oleh siswa, dimana mereka hanya terfokus jika penilaian akan mempengaruhi hasilnya diakhir. Diharapkan pihak sekolah memberikan pendampingan yang mampu memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pembelajaran yang mereka dapatkan itu lebih penting dibandingkan dengan pencapaian yang mereka capai diakhir. Dalam penilaian itu yang lebih dilihat ada pada proses pencapaian, sehingga siswa mampu lebih tenang dalam menjalani pembelajaran dan tidak hanya terfokus pada kekhawatiran ia dalam mencapai nilai akhir. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya jika ingin melakukan penelitian serupa, dapat meneliti secara spesifik terkait pengaruh student well-being, dan menggunakan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi selain stres akademik, seperti *worry about grades*, dukungan sosial, motivasi, strategi coping, forgiveness, dan self-esteem dan meneliti pada sekolah yang memiliki karakteristik yang berbeda, seperti sekolah Islam. Karena ketika kita melakukan penelitian dengan perbedaan karakteristik atau individu, maka akan berbeda juga permasalahan yang terjadi.

#### 4. IMPLIKASI PENELITIAN

Penelitian mengenai student well-being (kesejahteraan siswa) yang ditinjau dari tingkat stres akademik pada siswa SMA memiliki berbagai implikasi dan kontribusi, baik untuk bidang akademik, praktis, maupun kebijakan pendidikan. Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pendidikan yang lebih holistik dengan menempatkan kesejahteraan siswa sebagai prioritas, serta mengurangi dampak negatif stres akademik yang dapat menghambat perkembangan optimal siswa.

#### 5. KESIMPULAN

Temuan pada penelitian ini memberikan bukti tidak ada pengaruh antara stres akademik terhadap tingkat student well-being pada siswa. Ditemukan bahwa siswa dengan tingkat stres akademik yang sedang menghayati tingkat student well-being yang sering. Dengan artian dengan adanya tekanan atau stressor pada diri siswa menjadikan siswa SMA ini termotivasi dan menjadi tantangan dalam proses pembelajaran. Tindak lanjut studi perlu memperdalam dan meneliti secara lebih spesifik mengenai aspek-aspek lain yang diidentifikasi mampu lebih berpengaruh pada tingkat stres akademik siswa.

Sumber utama stres akademik di kalangan siswa SMA meliputi beban tugas yang berlebihan, tekanan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, persiapan ujian, serta tuntutan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Tekanan ini berdampak signifikan pada keseimbangan kehidupan siswa, termasuk waktu istirahat dan relaksasi yang terbatas. Diperlukan intervensi di sekolah yang berfokus pada pengelolaan stres akademik. Ini bisa berupa program bimbingan konseling, pengembangan keterampilan coping, pengaturan beban akademik yang lebih seimbang, serta peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di lingkungan sekolah. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami dampak stres akademik terhadap kesejahteraan siswa SMA. Kesejahteraan siswa sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, diperlukan

pendekatan yang lebih holistik di sekolah yang tidak hanya berfokus pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesehatan mental dan emosional siswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih seimbang dan mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Para penulis mengucapkan terimakasih kepada rekan sejawat yang telah memfasilitasi sehubungan dengan pelaksanaan penelitian ini.

## PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Para penulis menyatakan bahwa masing-masing penulis berkontribusi secara penuh dalam penyusunan dan pelaporan penelitian, semua penulis telah menyelesaikan tugas masing-masing sehubungan dengan proses pengumpulan data, analisis dan pelaporan.

## REFERENSI

- Fitriasti K, Diyah., et., all. (2021). The Influence of Academic Stress and Adversity Intelligence on School Well-Being. *Journal of Family Sciences*, vol.06 (02), 111-123 E-ISSN: 2460-2329 <https://doi.org/10.29244/jfs.v6i02.38500>
- Frailon, J. (2004). *Measuring Student Well-Being in the Context of Australian Schooling: Discussion Paper*. South Australian Departement of Education and Children's Services: South Australia.
- Gusniarti, Uli. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa antara Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Stress Siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus. *Jurnal psikologikal*. <http://dx.doi.org/10.20885/psikologika.vol7.iss13.art5>
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang. Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Izzati, Indah DC, et., all. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study For Academic Stress In Senior High School. *European Journal of Education Studies*. Vol. 7 Issue. 7. ISSN: 2501-1111 ISSN-L: 2501-1111. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- Konu, A. dan Rimpela, M. (2002). Well-being in schools: Coceptual Model. *Health Promotion Internasional*. Vol 17. No 1, 79-87. <http://dx.doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Mawaddah, Ledy. (2018). Well-being Siswa yang Diikuti Banyak Kegiatan Bimbingan Belajar oleh Orang Tuanya. *Proceedings of The ICECRS*, Volume 1 No 3 (2018) 265-276. ISSN. 2548-6160 (Online). <http://dx.doi.org/10.21070/picecrs.v1i3.1374>
- Munif, Muhammad., et., all. (2021). Improvement of Student Well-Being of Students Through Motivation Institutions at Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Pedagogik*, vol. 08 no.02, 2021 ISSN: 2354-7960, E-ISSN: 2528-5793. <http://dx.doi.org/10.33650/pjp.v8i2.1991>
- Na'imah, Tri dan Tukiran Tanireja. (2017). Student wellbeing pada Remaja Jawa. *Jurnal Penelitian Psikologi (Psikohumaniora)*. Vol 2. No 1. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.979>
- Reddy, K. Jayasankara., et., all. (2018). Academic Stress and its Sources among University Student. *Biomedical & Pharmacology Journal*, Vol.11 (1), 531-537. <http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Saputri, Kiki Anggun. (2020). Hubungan Antara Self-expectation Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi DI FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*. <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>
- Solomou et al.,(2021). COVID-19 and Student Well-Being . *European Journal of Psychology*, 80(3), 99–110. <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000014>
- Sutalaksana, Dony Anggara & Sulisworo Kusdiyati. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi*. Vol 6. No. 2. Doi: <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23629>.
- Wibowo, Yoga Setyo., et., all. (2021). Positive Education: Exploring Students Well-Being Framework in Indonesia. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Vol. 40, No.3 2021 <http://dx.doi.org/10.21831/cp.v40i3.33530>
- Widiyanti, wiwied., et., all. (2021). Academic Stress and Spiritual Well-Being in Riau. *Jurnal Pendidikan*. V ol.13 (3) December, 2021. <http://dx.doi.org/10.35445/alishlah.v13i3.361>

Yakub, E., Rahmayani, D., & Umari, T. (2021). The Academic Stress of Male and Female Students at SMA N 1 Pasir Penyu in Online Learning during the Covid-19 Pandemic. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 5(4), 1116-1122. DOI : <http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v5i4.8440>

---

**Copyright holder:**

© Pratiwi, E. A., et al.. (2024)

**First Publication Right:**

© Quanta Journal (Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan)

**This Article is licensed under:**

CC-BY-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))

---